

Kertas Asli/Original Article

**Ayam Organik Alternatif Daging Putih kepada Pengguna untuk
Kesihatan yang Lebih Baik: Satu Tinjauan Literatur**

(Organic Chicken as An Alternative White Meat to Consumers for
A Better Health: Literature Review)

JAMILAH ISMAIL & NORSUHANA ABDUL HAMID

ABSTRAK

Daging memainkan peranan penting dalam diet seseorang. Daging kaya dengan sumber protein, vitamin B12, vitamin D, asid lemak Omega 3 dan mineral seperti zink dan ferum. Walaupun daging membekalkan pelbagai keperluan nutrien yang diperlukan oleh tubuh, tetapi pengambilan daging juga boleh membawa kesan negatif kepada kesihatan. Oleh itu, di dalam artikel ini perbincangan akan menyentuh kepada risiko pengambilan daging merah kepada kesihatan. Pengambilan daging merah dalam kekerapan dan kuantiti yang tinggi boleh menyebabkan pelbagai penyakit antaranya seperti kanser dan kardiovaskular. Perbincangan juga di lakukan terhadap risiko pengambilan daging putih terhadap kesihatan. Pengambilan daging putih boleh mengundang pelbagai kesan negatif kepada kesihatan disebabkan oleh penggunaan hormon, antibiotik dan vaksin. Sebagai alternatif, daging ayam organik merupakan daging yang dicadangkan diambil oleh pengguna di dalam diet seharian. Prinsip penternakan ayam organik yang mementingkan sumber makanan ternakan tanpa penggunaan baja kimia dan racun perosak, aspek perumahan dan persekitaran yang mengutamakan kebajikan ternakan serta penjagaan kesihatan ternakan tanpa menggunakan hormon, antibiotik dan vaksin turut dibincangkan.

Kata kunci: Daging Merah, Daging putih, Ayam organik, Kesihatan

ABSTRACT

Meat plays an important role in a balanced diet. Meat provides an excellent source of protein, vitamin B12, vitamin D, Omega 3 fatty acids and also minerals such as zinc and iron. Even though meat supplies various nutrient requirement needed by our body, excessive meat consumption can also lead to negative impacts on health. The first part of this study will be focussing on the health risks of red meat intake. A high intake of red meat, in terms of frequency and quantity, may cause various diseases such as cancer and cardiovascular disease. In the second part, this study discuss the impact of white meat intake on health. Intake of white meat may bring forth a variety of negative effects on health due to the extensive use of hormones, antibiotics and vaccines during the poultry farming process. As an alternative, we propose organic chicken meat to be included in consumers' daily diet. Principles of organic poultry farming that emphasizes livestock's quality of feeds without the use of chemical fertilizers and pesticides, as well as humane aspects of animal welfare and prioritize health care of livestock without the use of hormones, antibiotics and vaccines are also discussed.

Keywords: Red meat, White meat, Organic chicken, Health

PENDAHULUAN

Daging dikategorikan kepada tiga kumpulan iaitu daging merah seperti lembu, kambing dan khinzir, daging putih seperti ayam dan turki serta daging yang telah mengalami pemprosesan iaitu terdiri daripada daging yang telah diasap dan disalai seperti bakon dan sosej serta daging yang ditinkan. Perbezaan di antara daging merah dan daging putih adalah disebabkan oleh kandungan mioglobin. Daging ayam mengandungi mioglobin yang kurang berbanding daging merah. Kandungan mioglobin daging ayam pada bahagian paha adalah 1.8%-2.0 mg/g mioglobin. Sebaliknya bagi daging merah yang mengandungi mioglobin dalam kuantiti yang lebih tinggi. Daging lembu muda mengandungi 4-10 mg/g mioglobin, daging lembu

dewasa pula mengandungi mioglobin yang lebih tinggi iaitu 15-20 mg/g (Anon 2010).

Daging memainkan peranan penting dalam pemakanan seharian. Pelbagai nutrien yang diperlukan oleh tubuh terdapat dalam daging seperti protein, vitamin B12, vitamin D, asid lemak Omega 3. Mineral seperti zink, ferum dan selenium yang terdapat dalam daging merah merupakan mineral yang paling mudah diserap oleh tubuh (Grunert 2006). Kandungan karbohidrat yang rendah dalam daging, memberikan indeks glisemik yang rendah. Hal ini menyebabkan daging penting dalam pengawalan berat badan serta pengawalan penyakit diabetes dan kanser (Biesalski 2005).

Williamson et al. (2005) menyatakan daging merah kebiasaannya mengandungi 20%-24% protein. Manakala